



## SEMANA 8-9: CUADRO DE PLAN DE CUIDADO Y COMIDA

Ejemplo de menú para comidas usando la receta de alimentos saludables del 1/4/2020

	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
<b>Oración, diario o meditación (se recomienda mañana) Elija 3 días: 5-10 min.</b>							
<b>Ejercicio (en cualquier momento) Elija 3 días: 15-30 min</b>							
<b>Al levantarse: 8 fl oz (240 ml) de agua (agregue 1/4 de limón fresco o 1 cucharadita de vinagre de manzana si lo desea)</b>							
<i>Desayuno</i>	avena remojada durante la noche con leche de almendras, nueces, arándanos	avena, leche de almendras, plátanos y mantequilla de maní	aguacate, huevos, avena	rodajas de batata, arándanos, leche de almendras	avena con arándanos de canela y 1/2 banana	yogurt, manzanas, leche de almendras	aguacate, huevos, arándanos avena
<i>Bocado matutino</i>	nueces y rodajas de manzana	yogurt, plátano, leche de almendras	huevo cocido, yogurt griego	yogurt, nueces y rodajas de manzana	apio y mantequilla de maní	huevo cocido, rodajas de aguacate	yogurt, plátano, leche de almendras
<i>Almuerzo</i>	Ensalada / Aguacate, lechuga, calabacín, apio, frijoles negros, cubra con espirales de superalimentos y aderezo César	Sopa / champiñones, cebollas, apio, tomates, pasta penne	Ensalada / Aguacate, Ensalada de superalimentos, cebolla, apio en balsámico, con gajos de batata al horno	Envoltura / envoltura de lechuga, espirales de superalimento, lechuga, apio, nueces, huevo frito	Ensalada / Aguacate, Ensalada de superalimentos, cebolla, apio en balsámico, con gajos de batata al horno	Rebanadas de sándwich / batata, rodajas de calabacín, espirales de superalimento, aguacate, aderezo César	Ensalada / lechuga, calabacín, apio, frijoles negros, cubra con espirales de superalimentos y aderezo César
<i>Bocadillo de la tarde</i>	apio con mantequilla de maní	nueces y 1/2 banana	manzanas con mantequilla de maní	leche de almendras, rodajas de aguacate	nueces y 1/2 banana	apio con mantequilla de maní	rodajas de manzana y nueces
<i>Cena</i>	Albóndigas de pavo con albahaca, salsa de pasta de tomate, cebolla y champiñones sobre Pasta Penne	Tilapia a la sartén, calabacín y cebolla, frijoles negros y arroz con ensalada de superalimento	Hamburguesas de pavo, envueltas en lechuga, aguacate y albahaca, con frijoles negros y arroz integral	Cubitos de camote, aguacate, arándanos con glaseado balsámico sobre tilapia al vapor	Pavo en Sopa con albahaca, champiñones, apio, cebolla y un lado de quinua	Coles de Bruselas asadas y Tilapia con jugo de limón y rodajas asadas, sobre quinua tibia	Huevos revueltos con champiñones y albahaca, lado de las coles de Bruselas asadas